ক্লিনিক B2B (বি ২ বি)
টিটিএসএইচ মেডিকেল সেন্টার, স্তর B2 (বি ২)
যোগাযোগ:
৬৩৫৭৭০০০ (কেন্দ্রীয় হটলাইন)

অনলাইন তথ্য দেখতে আপনার স্মার্টফোন দিয়ে কিউআর কোডটি স্ক্যান করুন অথবা এই লিঙ্কে http://bit.ly/TTSHHealth-Library তথ্যগুলির

আপনি এই তথ্যগুলি কি কোনো উপকারে খুঁজে পেয়েছেন?
আপনি এই যা পড়েছেন সে সম্পর্কে আপনার কোনও মতামত থাকলে দয়া করে আমাদের এই ইমেল ঠিকানায় patienteducation@ttsh.com.sg ইমেল করুন।

Tan Tock Seng HOSPITAL
National Healthcare Group

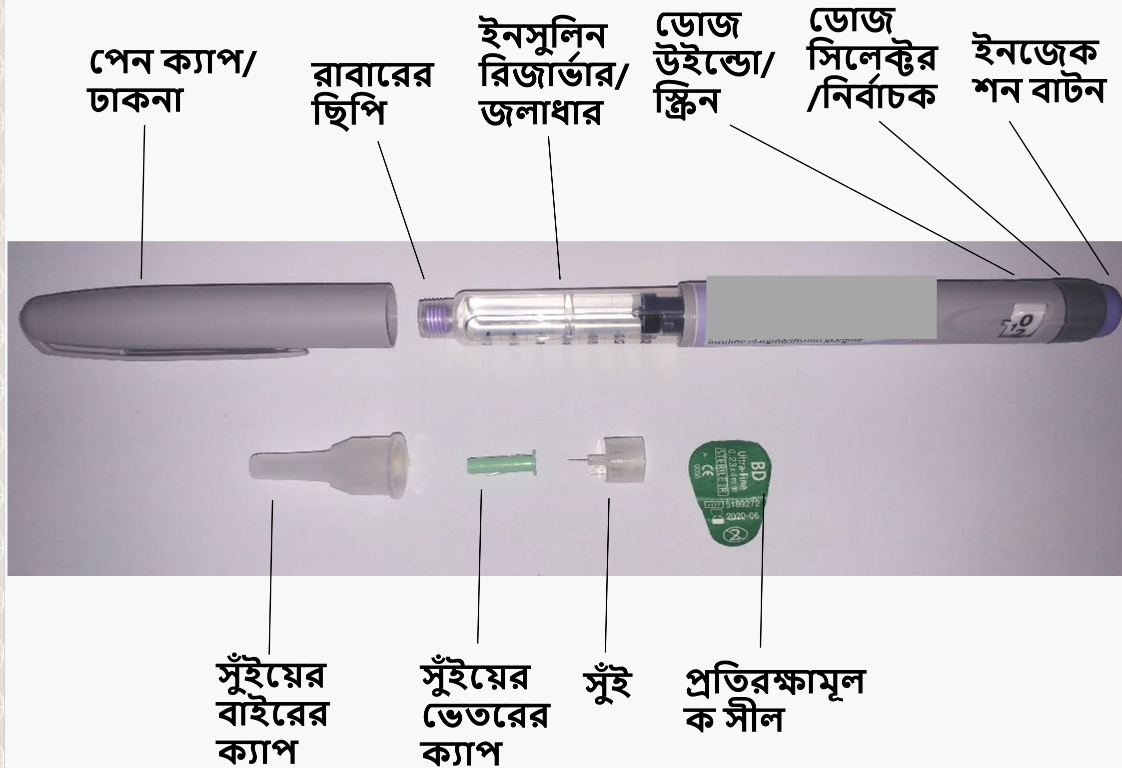
© ট্যান টক সেনগ হাসপাতাল, সিঙ্গাপুর ২০২০। সমস্ত অধিকার সংরক্ষিত. সমস্ত তথ্য মে ২০২০ হিসাবে সঠিক। এই দস্তাবেজের কোনও অংশই পুনরুত্পাদন করা, অনুলিপি করা, বিপরীতভাবে মেনে চলার, অভিযোজিত, বিতরণ, বাণিজ্যিকভাবে শোষণ, প্রদর্শিত বা কোনও ডাটাবেস, পুনরুদ্ধার সিস্টেমে সঞ্চিত বা প্রেরণ, ট্যান টক সেনগ হাসপাতালের পূর্ব অনুমতি ছাড়া যে কোনও আকারে করা যাবে না। এই নথিতে প্রাপ্ত সমস্ত তথ্য এবং উপাদানগুলি কেবল তথ্যের উদ্দেশ্যে এবং এটি আপনার নিজের চিকিত্সক বা অন্যান্য চিকিত্সক পেশাদারদের দ্বারা প্রদত্ত কোনও পরামর্শের বিকল্প হিসাবে নয়।

PECC-END-ED-2020-827O(BEN)-v1

Tan Tock Seng HOSPITAL

এন্ডোক্রিনোলজি বিভাগ

ইনসুলিন পেন
ইনজেকশন এবং সংরক্ষণ এর প্রস্তুতির জন্য নির্দেশাবলী



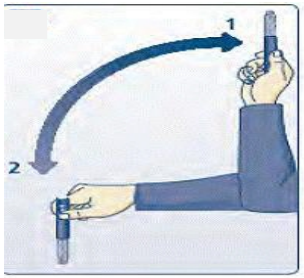
ধাপ ১: প্রস্তুত হওয়া

ক) আপনার হাত ধুয়ে ভাল করে শুকিয়ে নিন।

খ) আপনার সরঞ্জামগুলো একত্রিত করুন।
ইনসুলিন পেনের গায়ে মেয়াদ শেষ হওয়ার তারিখ দেখে নিন।
পেনটি খোলার ৪ সপ্তাহ পরে বা উদপাদনকারির নির্দেশনা অনুযায়ী ফেলে দিন।

আপনি যদি ঘোলাটে ইনসুলিন ব্যবহার করেন, যেমন নভোমিক্স^{R}, নিম্নলিখিত ধাপগুলো অনুসরণ করুন।
আপনি যদি পরিস্কার/স্বচ্ছ ইনসুলিন ব্যবহার করেন, তাহলে ধাপ-২-এ যান

গ) আপনার হাতের তালুর মাঝে পেনটি **শুইয়ে** অন্তত ১০ বার ঘুরিয়ে/রোল করে নিন।



ঘ) যেভাবে দেখানো হয়েছে সেভাবে পেনটা ১০ বার **উপরে এবং নীচে** সরান।
এটি সাসপেনশনকে ভালভাবে মিশতে দেয়।
ঝাকাবেন না।

ধাপ ২: পেন এর সুঁই ঢোকান

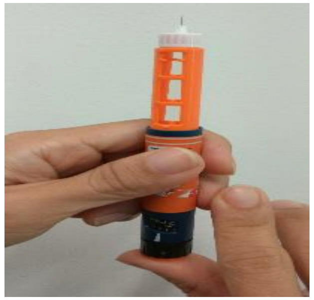
ক) প্রতিবার একটি নতুন সুঁই ব্যবহার করুন। নতুন সুঁইয়ের উপর থেকে প্রতিরক্ষামূলক সীল তুলে ফেলুন। সুঁইটি ভালভাবে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে লাগান।

খ) বাইরের ক্যাপটি খুলে ফেলুন। ফেলে দেবেন না।

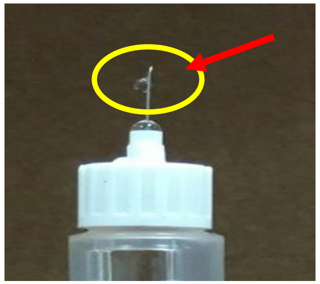
গ) ভেতরের ক্যাপটি খুলুন এবং ফেলে দিন।

ধাপ ৩: সুরক্ষা পরীক্ষা করুন

ক) ডোজ সিলেক্টর/নির্বাচকটি ঘুরিয়ে “2”-এ নিয়ে আসুন।

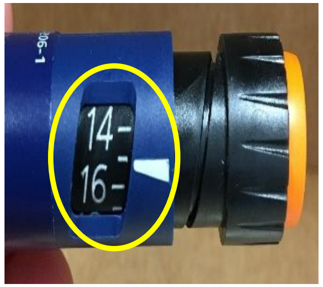


খ) পেনটি খাড়া করে ধরুন।
ডোজ উইন্ডো/স্ক্রিনে "0" না উঠা পর্যন্ত ইনজেকশন বোতাম টিপ দিয়ে ধরে রাখুন।



গ) এক ফোঁটা ইনসুলিন সুঁইয়ের ডগায় প্রতীয়মান হবে।
অন্যথায়, সুঁইটি পরিবর্তন করুন এবং ধাপটি ৩ বারের বেশি পুনরাবৃত্তি করবেন না। যদি ইনসুলিনের কোন ফোঁটা দেখা না যায়, তাহলে পেনটি ত্রুটিপূর্ণ, এবং একটি নতুন পেন ব্যবহার করতে হবে।

ধাপ ৪: ইনসুলিন ডোজ নির্বাচন করুন

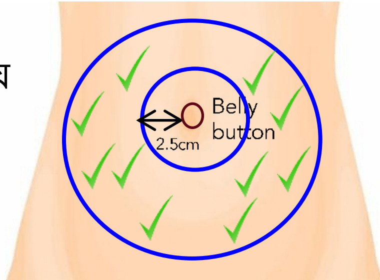


ক) ডোজ সিলেক্টর/নির্বাচকটি ঘুরিয়ে প্রয়োজনীয় ডোজ নির্বাচন করুন।

যদি আপনার প্রয়োজনের চেয়ে বেশি ডোজ নিয়ে ফেলেন, তাহলে ডায়াল ঘুরিয়ে “0” তে ফিরে যান এবং আবার ঘুরান।

ধাপ ৫: কোথায় ইনসুলিন ইনজেকশন দিতে হয়

ইনসুলিনের ইনজেকশন দেয়ার সবচেয়ে প্রচলিত জায়গা হচ্ছে পেট। নাভী থেকে কমপক্ষে ২ আঙুলের দূরত্বে (প্রায় ২.৫ থেকে ৫ সেন্টিমিটার) ইনজেকশন দিন। প্রতিটি ইঞ্জেকশন পূর্ববর্তী জায়গা থেকে ২ আঙ্গুলের ব্যবধানে হওয়া উচিত (প্রায় ২ থেকে ৩ সেন্টিমিটার)।



<u>একই জায়গায় বারবার ইনসুলিনের ইনজেকশন দিবেন না।</u>

ধাপ ৬: কিভাবে ইনসুলিন ইনজেকশন দিবেন

ক) এলকোহল সোয়াব (swab) ব্যাবহার করে ইনজেকশন দেয়ার জায়গাটি পরিষ্কার করে নিন।

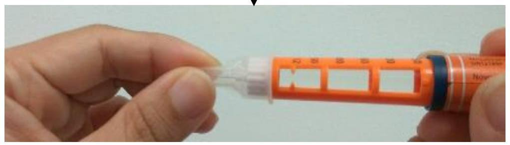
খ) এক ভাজ চামড়া চিমটি দিয়ে ধরুন। যেভাবে দেখানো হয়েছে সেভাবে অন্য হাত দিয়ে সিরিঞ্জটি ধরে রাখুন। আপনি ডোজ উইন্ডো/স্ক্রিনটি দেখতে পাচ্ছেন কি না তা নিশ্চিত করুন। ৯০ ডিগ্রি কোনাকুনি ভাবে চামারার ভেতর সুঁচ ঢুকিয়ে দিন। ডোজ উইন্ডোতে "0" প্রদর্শিত না হওয়া পর্যন্ত ইনজেকশন বোতামটি চাপুন। <u>সুঁই বের করার আগে ১০ পর্যন্ত গুনুন।</u> একই সময়ে সিরিঞ্জ এবং চামড়া ছেড়ে দিন।

গ) একটি আঙুল দিয়ে ৫ সেকেন্ডের জন্য ইনজেকশনের জায়গায় হালকা চাপ প্রয়োগ করুন।

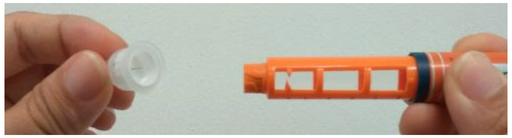
<u>ইনজেকশনের জায়গাটি ঘষবেন না।</u>

ধাপ ৭: কীভাবে সুঁই বের করবেন

ক) সুঁইয়ের **বাইরের** ক্যাপটি আবার লাগিয়ে দিন।



খ) বাইরের ক্যাপটি ব্যবহার করে ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে সুঁইটি খুলুন।



গ) যেভাবে দেখানো হয়েছে সেভাবে সুঁইটি খুলুন।

ধাপ ৮: নিষ্পত্তি এবং সংরক্ষণ

ক) ব্যবহৃত সিরিঞ্জগুলি একটি ঢাকনাওয়ালা শক্ত প্লাস্টিকের পাত্রে ফেলে দিন।

<u>সিরিঞ্জগুলো পুনরায় ব্যবহার করবেন না।</u>

খ) সূর্যের আলো থেকে দূরে একটি ঠাণ্ডা, শুকনো জায়গায় <u>খোলা</u> ইনসুলিন রাখুন।

<u>না খোলা</u> ইনসুলিন ফ্রিজে রাখতে হবে।